VCA One■Day Quick Guide (B■VCA)

English explanations • Dutch keywords & questions • Compact review for the safety exam in NL

How to use this booklet

- Morning: skim the Top 25 facts. - Mid■day: read the sections you are least familiar with (mark risky topics). - Afternoon: do the practice questions; then check the answer key. - Evening: review the vocabulary and the colored safety■sign table. Tip: If something on your site looks different, apply LMRA and STOP first — procedures differ per company.

Top 25 exam facts (memorize these)

- LMRA = a short Last■Minute Risk Assessment right before starting the job; do it even if there is a TRA.
- STOP hierarchy of controls: Substitution → Technical → Organisational → Personal protective equipment (PBM).
- BHV (bedrijfshulpverlening): the company emergency responders who evacuate, fight initial fires, and give first aid.
- Emergency number in NL: 112. Internal company alarm procedure is leading.
- Work permits (werkvergunningen) control high■risk work: e.g., hot work, confined space, electrical/LOTO, excavation, working at height.
- Confined space (besloten ruimte) requires: permit, gas test/clearance, ventilation, attendant (mangatwacht), rescue plan.
- Working at height: take measures against falls; >2.5 m requires protection, but also below 2.5 m if risk exists.
- Safety■sign colors: red = prohibition/fire; yellow = warning; blue = mandatory; green = emergency/escape/first aid.
- Fire triangle: fuel + oxygen + heat. Remove one side to stop the fire.
- Fire classes: A (solids), B (liquids), C (gases), D (metals), F (fats/oils).
- Extinguishers: foam (A,B), CO■ (B, electrical), powder (A,B,C) — check pictogram on the label before use.
- ATEX zones: gas 0■1■2 and dust 20■21■22; more frequent/continuous presence = lower zone number = higher risk.
- Electricity: isolate/de■energize, lock■out tag■out, verify absence of voltage, and use suitable test equipment (per NEN 3140).
- Hand tools and machines must be intact and inspected; guards in place; use correct discs for grinders.
- Noise action values: 80/85 dB(A); limit value after hearing protection: 87 dB(A). Wear hearing protection as required.
- Vibration action values: hand■arm A(8)=2.5 m/s² (action), 5.0 m/s² (limit). Whole■body A(8)=0.5 m/s² (action), 1.15 m/s² (limit).
- Manual handling: under ideal conditions ~23 kg is the recommended maximum; use aids, team lifting, and good technique.

- Scaffold (steiger): must be stable, complete guardrails/toe■boards; inspect before use; ladders for short, light tasks only.
- Hoisting & lifting: check WLL/SWL, inspection tags, angles on slings, use hooks with latches; no standing under load.
- Hazardous substances: read the SDS (VIB), H/P statements, and GHS pictograms; follow STOP; use correct storage/ventilation.
- Traffic on site: separate pedestrian routes; use spotters, high■vis clothing; beware of blind spots.
- Housekeeping: keep walkways clear; avoid slips/trips; clean spills immediately; waste segregation.
- Reporting: stop unsafe work, report near misses; learn and improve (VGM■meldingen).
- Personal protective equipment (PBM): last resort; choose CE■approved; maintain and replace as needed.
- Always follow company/local rules: your VCA knowledge supports (does not replace) site procedures.

Safety sign colors (NL)

Color	Meaning (English)	Betekenis (Nederlands)	Shape / Examples
Red	Prohibition; fire equipment	Verbod; brandbestrijdingsmiddelen	Round (prohibition), rectangle (fire ho
Yellow/Amber	Warning / caution	Waarschuwing	Triangle (e.g., fork■lift, explosion, tox
Blue	Mandatory action	Gebod / verplichting	Round (e.g., wear helmet, hearing pr
Green	Emergency / safe condition	Nood / veilige toestand	Rectangle (first■aid, eyewash, emerg

LMRA (Laatste■Minuut Risico Analyse)

A short mental check just before starting work. Look for changed conditions, new hazards, and missing controls. Typical LMRA card checklist: Are permits and isolations in order? Is the workplace tidy and ventilated? Do I have the right tools/PBM in good condition? Do colleagues understand the task and emergency plan? If not: stop and fix.

STOP■hierarchy of controls

Apply controls in this order: Substitutie (replace the hazard) → Technische maatregelen (engineering) → Organisatorische maatregelen (procedures, planning, training) → Persoonlijke beschermingsmiddelen (PPE/PBM). Always try higher■level controls before relying on PBM.

Work permits (Werkvergunningen)

A formal authorization to control high■risk tasks. Common types: Hot work (lassen/slijpen), Confined space (besloten ruimte), Electrical/LOTO, Excavation/groundworks, Working at height. A permit states scope, hazards, controls, isolations, gas tests, validity, and responsible persons.

BHV & emergencies

BHV'ers organize first aid, initial firefighting, and evacuation. External emergency number in NL: 112. Know alarms, escape routes, assembly points, and how to raise the alarm. Never block extinguishers or exits.

Hazardous substances (Gevaarlijke stoffen)

Use the Safety Data Sheet (VIB/SDS) and label (GHS pictograms, H/P■phrases). Store properly, ventilate, avoid ignition sources. For carcinogens or strong sensitizers, strictly follow the STOP strategy and exposure limits.

Fire & explosion basics

Fire classes: A (solids like wood), B (liquids), C (gases), D (metals), F (cooking oils/fats). Use suitable extinguishers (e.g., foam for A/B, CO■ for B & electrical, powder for A/B/C). ATEX zones: gas 0■1■2, dust 20■21■22; lower number = more frequent explosive atmosphere; only use approved equipment.

Electricity (Veilig werken)

De■energize and lock■out/tag■out. Test before touch with a suitable tester. Use insulated tools and covers. Keep cables tidy and protect against damage; report defects immediately. Follow company procedures (e.g., per NEN 3140).

Tools, machines & grinders

Inspect before use; guards and dead■man switches in place; correct wheel/disc and RPM. No loose clothing; use eye/face and hearing protection; control sparks and fire risk during hot work.

Manual handling (Tilllen en dragen)

Plan the lift; keep load close; straight back; lift with legs; avoid twisting. Under ideal conditions the recommended maximum is about 23 kg; in most real situations less. Use aids (pallet truck, hoist) or team lifting.

Working at height (Werken op hoogte)

Use collective protection first (guardrails, scaffolds). Ladders only for short, light tasks. Use fall protection where there is fall risk; above ~2.5 m it is mandatory; also below that if risk exists (edges, openings, water/traffic). Check anchors, harness fit, and rescue plan.

Hoisting & lifting (Hijsen, takels)

Only use certified equipment with visible inspection tag. Know the WLL/SWL and sling angles. Use hooks with safety latches. Keep clear of the load and never stand under it. Use a banksman/spotter when needed.

Traffic & mobile equipment

Separate routes, speed limits, and spotters. Wear high■visibility clothing and keep out of blind spots of forklifts/telehandlers. Never ride on forks or loads.

Noise & vibration

Above 80/85 dB(A) action values, apply controls and hearing protection; exposure limit after protection is 87 dB(A). Reduce vibration exposure; typical action values: hand■arm 2.5 m/s² A(8); whole■body 0.5 m/s² A(8).

Housekeeping & environment

Prevent slips/trips; keep walkways clear; clean spills; segregate waste; protect drains; control dust with extraction or wet methods.

Important words (Nederlands → English)

Nederlands	English
BHV (bedrijfshulpverlening)	company emergency response
LMRA (Laatste■Minuut Risico Analyse)	last■minute risk assessment
TRA (Taak Risico Analyse)	task risk assessment
Werkvergunning	work permit
Besloten ruimte	confined space
Mangatwacht	attendant (confined space watch)
Gasmeting / vrijgave	gas test / clearance
Valbeveiliging	fall protection
Steiger	scaffold
Ladder / trap	ladder / step■ladder
Hoogwerker	aerial work platform
Hijs-/hefgereedschap	lifting gear
Takel	chain hoist / tackle
WLL / SWL	working / safe working load
Hijsband / ketting	sling / chain
Harp / sjakel	shackle
Haak met klep	hook with latch
PBM (persoonlijke beschermingsmiddelen)	PPE
Gehoorbescherming	hearing protection
Gelaatsscherm / bril	face shield / goggles
Adembescherming	respiratory protection
Handschoenen	gloves
Veiligheidsschoenen	safety shoes
Lock■out / tag■out (LOTO)	isolate and lock/label
NEN 3140	Dutch electrical safety standard for low voltage operations
Gevaarlijke stoffen	hazardous substances
VIB / SDS	safety data sheet
H■ en P■zinnen	hazard and precautionary statements
GHS■pictogrammen	global hazard labels
ATEX zone 0/1/2 (gas)	explosive atmosphere gas zones
ATEX zone 20/21/22 (stof)	explosive atmosphere dust zones
Brandklasse A/B/C/D/F	fire classes (solids/liquids/gases/metals/fats)
Blusser: schuim / CO■ / poeder	extinguisher: foam / CO■ / powder
Ontruiming / verzamelplaats	evacuation / assembly point
Vluchtweg / nooduitgang	escape route / emergency exit
Ontruimingsalarm	evacuation alarm
Hijsplan	lifting plan

Nederlands	English
Keuring (gecertificeerd)	inspection (certified)
Keuringsticker	inspection tag
Arbobesluit	Dutch Occupational Health Decree
Arboportaal	Gov. health & safety portal
Keuren en melden	inspect and report defects

Practice questions (oefenvragen) – Nederlands

1. Wat is het doel van een LMRA?

A. Een volledige risicoanalyse weken van tevoren

B. Een korte laatste veiligheidscheck vlak voor de klus

C. Administratieve controle door HR

D. Een medische keuring

2. Wat is de juiste volgorde van het STOP■principe?

A. PBM → Organisatorisch → Technisch → Substitutie

B. Organisatorisch → PBM → Technisch → Substitutie

C. Substitutie → Technisch → Organisatorisch → PBM

D. Technisch → Substitutie → Organisatorisch → PBM

3. Wie voert de taken van BHV uit?

A. Alleen de brandweer

B. Aangewezen en opgeleide medewerkers

C. Alleen de directie

D. De arbodienst

4. Welke kleur duidt een verbodsbord aan?

A. Geel

B. Blauw

C. Rood

D. Groen

5. Welke brandklasse hoort bij vloeistoffen zoals benzine of verf?

A. A

B. B

C. C

D. F

6. Welke blusser is doorgaans geschikt voor elektrische installaties?

A. Water

B. Schuim

C. CO■

D. Nat■chemisch

7. Welke zone duidt de hoogste kans op een explosieve gasatmosfeer aan?

A. Zone 2

B. Zone 1

C. Zone 0

D. Zone 22

8. Welke drie onderdelen zijn essentieel vóór betreden van een besloten ruimte?

A. Werkvergunning, gasvrijverklaring, mangatwacht

B. Werkvergunning, heftruck, EHBO■koffer

C. LMRA, helm, PBM

D. TRA, ladder, reflectievest

9. Wat betekent WLL/SWL op hijsmiddelen?

A. Fabriekscode

B. Wettelijke keuringsdatum

C. Toegestane werklast

D. Materiaalsoort

10. Wanneer is valbeveiliging verplicht?

A. Alleen boven 5 meter

B. Boven ~2,5 meter en ook lager bij valrisico

C. Alleen bij wind

D. Alleen op daken

11. Wat is een juiste actie bij 85 dB(A) geluid?

A. Altijd oordoppen uitdoen

B. Geen maatregelen nodig

C. Maatregelen en gehoorbescherming toepassen

D. Alleen pauze nemen

12. Wat is de actie■waarde voor hand■arm trillingen A(8)?

A. 0,5 m/s²

B. 1,15 m/s²

C. 2,5 m/s²

D. 5,0 m/s²

13. Wat doe je als een machinebeveiliging ontbreekt?

A. Toch werken, maar voorzichtig

B. Beveiliging overbruggen

C. Werk stoppen en melden

D. Tape gebruiken

14. Wat is de beste manier om een last te tillen?

A. Ver van het lichaam

B. Met een gedraaide rug

C. Dicht bij het lichaam en met de benen

D. Snel en met een ruk

15. Wat hoort bij een werkvergunning voor ‘heet werk’?

A. Valbeveiliging

B. Brandwacht en brandpreventiemaatregelen

C. Gasvrijverklaring

D. Hijscertificaat

16. Wat is de rol van een mangatwacht?

A. Lasser begeleiden

B. Toezicht buiten de besloten ruimte en alarmeren bij nood

C. Keuren van PBM

D. Hijswerk uitvoeren

17. Wat betekent een blauw rond bord met pictogram ‘helm’?

A. Verboden helm te dragen

B. Helm verplicht

C. Waarschuwing voor vallende voorwerpen

D. Vrijwillige helm

18. Wat controleer je vóór gebruik van een haakse slijper?

A. Wiel/draairichting/guard en toerental

B. Alleen de kleur

C. Alleen de stekker

D. Niets als hij draait

19. Wat doe je bij een bijna■ongeval (near miss)?

A. Negeren

B. Alleen tegen collega zeggen

C. Melden volgens procedure

D. Direct stoppen met werken voor altijd

20. Waarvoor staat SDS/VIB?

A. Leveringsfactuur

B. Veiligheidsinformatieblad

C. Werkvergunning

D. BHV■plan

21. Welke PBM zijn mogelijk nodig bij slijpwerk?

A. Zonnebril

B. Oog/GEZICHT■ en gehoorbescherming, handschoenen

C. Badslippers

D. Geen PBM

22. Wat is het eerste wat je doet bij brand?

A. Direct blussen zonder te kijken

B. Alarm slaan en jezelf/anderen in veiligheid brengen

C. Ramen openzetten

D. Terug naar huis

23. Welke factor hoort niet bij LMRA?

A. Weer en omgeving

B. Juiste PBM

C. Juiste gereedschap

D. Salarisstrook

24. Waarom kies je voor collectieve maatregelen boven PBM?

A. Goedkoper

B. Minder training nodig

C. Ze beschermen iedereen en zijn betrouwbaarder

D. Mode

25. Wat controleer je op een hijsband?

A. Kleur alleen

B. Scheuren/slijtage/label en WLL

C. Of hij mooi is

D. Of hij nieuw ruikt

26. Wat is juist over poederblussers?

A. Altijd eerste keus

B. Geschikt voor A/B/C maar geeft nevenschade

C. Alleen voor klasse F

D. Alleen buiten te gebruiken

27. Wat is een TRA?

A. Taak Risico Analyse (vooraf)

B. Totaal Risico Administratie

C. Transport Risico Analyse

D. Technisch Rapport Alarm

28. Wat doe je als je oordoppen draagt maar pijn voelt?

A. Negeren

B. Oordoppen verwijderen en passende kiezen

C. Nog dieper duwen

D. Delen met collega

29. Wat zijn ‘H■ en P■zinnen’?

A. Humor & Plezier

B. Hazard & Precaution statements

C. Handleiding & Protocol

D. Hulp & Preventie

30. Wat is juist bij werken met heftruck in de buurt?

A. Op de vorken meerijden

B. Oogcontact met chauffeur en in looppaden blijven

C. Achteruit rennen

D. Onder hangende last doorlopen

31. Wat doe je als een werkvergunning is verlopen?

A. Toch doorgaan

B. Vergunning laten verlengen of nieuwe aanvragen

C. Datum zelf aanpassen

D. Niet nodig

32. Wat is de maximale aanbevolen last onder ideale tilomstandigheden?

A. 12 kg

B. 23 kg

C. 35 kg

D. 50 kg

33. Wie mag lock■out/tag■out verwijderen?

A. Iedereen

B. De persoon die het slot heeft geplaatst (of volgens procedure)

C. De schoonmaker

D. De receptioniste

34. Wat is juist over ATEX zone 21?

A. Gas, continu aanwezig

B. Stof, soms tijdens normaal bedrijf aanwezig

C. Gas, zelden aanwezig

D. Geen explosiegevaar

35. Welke volgorde kies je bij brand?

A. Alarm → evacueren → blussen indien veilig

B. Blussen → evacueren → alarm

C. Evacueren → lunch → alarm

D. Wachten op collega

36. Wat hoort bij goed housekeeping?

A. Spullen op looppaden

B. Kabels los

C. Looppaden vrij en direct morsen opruimen

D. Gereedschap rond laten slingeren

37. Wat is een banksman/aanwijzer?

A. Iemand die de planning doet

B. Iemand die de hijsbewegingen begeleidt en aanwijzingen geeft

C. Iemand die BHV■training geeft

D. De kwaliteitsmanager

38. Wat betekent een groen rechthoekig bord met pijl en rennend mannetje?

A. Verbod om te rennen

B. Nooduitgang/vluchtweg

C. Waarschuwing glad

D. Brandblusser

39. Wat doe je als je niet zeker bent van de veiligheid?

A. Toch beginnen

B. Stoppen, LMRA, overleg en maatregelen nemen

C. Manager bellen later

D. Tempo verhogen

Antwoorden (Answer key)

#	Antwoord
1	B
2	C
3	B
4	C
5	B
6	C
7	C
8	A
9	C
10	B
11	C
12	C
13	C
14	C
15	B
16	B
17	B
18	A
19	C
20	B
21	B
22	B
23	D
24	C
25	B
26	B
27	A
28	B
29	B
30	B
31	B
32	B
33	B
34	B
35	A
36	C
37	B

38	B
39	B

Note: This compact guide aligns with common B■VCA topics and Dutch safety practice (LMRA, STOP, BHV, ATEX, working at height, noise/vibration, fire classes, etc.). Always follow site■specific procedures and training.